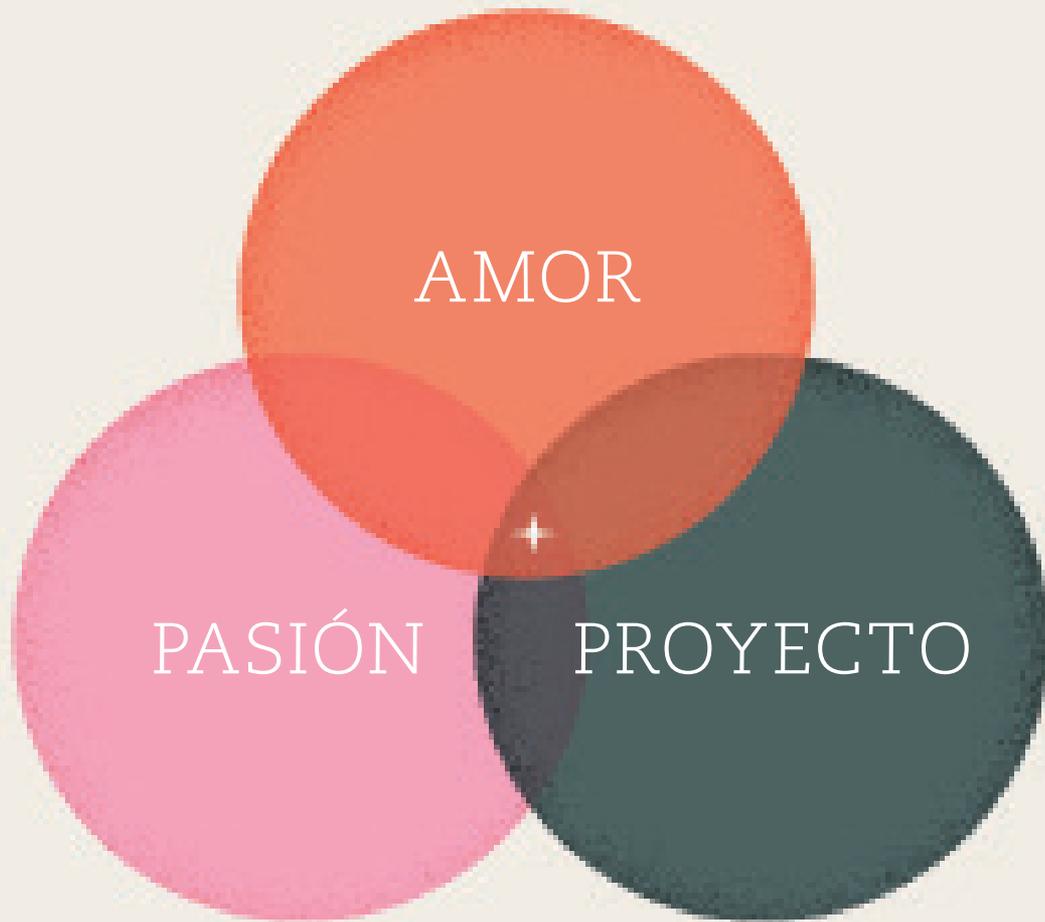


Los ingredientes de una buena pareja



Cada uno la cocinará a su manera, pero la receta que hace que una pareja funcione se parece bastante a esta: aunar amor, pasión y un proyecto común. Aunque la proporción es importante, lo fundamental es asegurarnos de que ninguno de estos ingredientes se nos ha perdido.
DEMIÁN BUCAY, médico y terapeuta gestáltico



Es posible dar una receta para una buena pareja? ¿Podemos acaso tratar las relaciones entre las personas como si fueran una preparación culinaria? Probablemente no, pero yo creo que, al menos, es posible hacer una lista de los ingredientes necesarios para que una pareja tenga las mayores posibilidades de éxito (entendiendo como éxito el haber construido una relación en la que ambos integrantes se impulsan el uno al otro, se enriquecen mutuamente y disfrutan de su vida en común).

¿Y cuáles son estos ingredientes tan preciosos? La verdad es que no existe una respuesta demasiado definida a esta pregunta. Todos sabemos que el amor juega un

papel central en la composición de una pareja, sospechamos que el sexo tiene algo que ver y entendemos que puede haber muchos otros elementos involucrados (el respeto, la intimidad, los acuerdos, los gustos compartidos...), pero hasta ahí llega nuestro saber.

Parece claro que esta aproximación al tema, si bien contiene elementos de verdad, no es una respuesta muy concreta y, además, carece de sistematización, por lo que no podemos utilizarla como “receta” que garantice que estamos ante una pareja perfecta.

Sin embargo, la respuesta más adecuada quizá no sea tan misteriosa como podría pensarse. En el fondo, la “fórmula” es bastante sencilla y precisa a la vez: una

buen pareja reúne tres componentes: amor, pasión y proyecto. Estos tres componentes son independientes el uno del otro y, por lo tanto, cada uno de ellos puede estar presente o no en una determinada relación.

Una buena pareja es aquella en la que confluyen los tres componentes. Si lo plasmáramos en un dibujo (como puedes ver sobre estas líneas), se ubicaría donde se encuentra la estrella blanca.

Hasta aquí podemos estar todos de acuerdo. Lo que quizás no resulte tan evidente es a qué nos referimos con cada uno de estos términos, porque una misma palabra no significa lo mismo para todo el mundo...

Mezcla a partes iguales...



AMOR

Existen múltiples y diversas definiciones del amor. Mis preferidas son dos; ambas me parecen de una gran belleza y creo que, en el fondo, tienen el mismo sentido.

La primera de ellas es del terapeuta gestáltico Joseph Zinker, que escribió: “El amor es el regocijo por la mera existencia del otro”. Es decir, que tú existas, más allá de lo que hagas (y eso incluye, por supuesto, más allá de que estés conmigo o no), me hace feliz.

La otra definición es la del psicoanalista francés Jacques Lacan.

Dijo: “El amor es un deseo de plenitud del ser del otro”. Como siempre, Lacan dice las cosas de un modo algo más intrincado, pero, si le dedicamos algún tiempo, veremos qué preciso es en sus formulaciones. Aquí señala que, cuando amamos, lo que queremos es que la otra persona sea ella misma lo más plenamente posible: la queremos como es, no queremos cambiarla, no pretendemos que sea otra cosa que lo que verdaderamente es. Por eso creo que se acerca a la definición de Zinker. En la vida cotidiana el amor se expresa de un modo sencillo pero inconfundible: me pongo feliz cuando estás feliz y me pongo (un poco) triste cuando estás triste. Esto no quiere decir que yo no tenga otras causas de felicidad o de infelicidad, pero seguro que esta es una de ellas.

El amor es eso, nada más (¡y nada menos!).

Ubicar el amor como un ingrediente de la “receta” y no como su resultado lleva a una conclusión, a mi entender, clave: el amor no es suficiente para conformar una buena pareja.

Es un componente necesario, pero no suficiente. Así lo comprueban tristemente quienes menosprecian el peso de los otros componentes y se entregan al consabido “Contigo pan y cebolla” que lleva, la mayoría de las veces, al fracaso amoroso.

No son pocas las ocasiones en que aquellos que salen de una pareja, por “salvar” al amor como concepto, acaban por adjudicarse ese fracaso a sí mismos (con el consecuente autoreproche) o al otro (con el consecuente rencor: “Es que él no quiso, no intentó, no me quería lo suficiente...”). Habría que considerar que, en muchos casos, el amor puede haber estado presente y, aun así, la separación ha-

ya sido lo mejor. Pues para construir un buen vínculo de pareja

hacen falta además otras cosas, otros ingredientes, que son de una índole totalmente distinta y poco tienen que ver con él.



PASIÓN

La pasión es ese sentimiento poderoso que nos moviliza con facilidad y nos atrae hacia el otro.

Durante los primeros momentos de una relación, cuando estamos enamorados y no podemos pensar en otra cosa más que en el otro, lo que estamos sintiendo es pasión.

La palabra *enamorarse* es confusa, porque da la idea de que estaríamos en el campo del amor cuando no es así. El amor tarda en desarrollarse, la pasión puede ser instantánea (y también fugaz). La palabra que se usa en portugués para referirse al enamoramiento es más adecuada: se dice que se está *apasionado*.

Esta es una pasión con las mismas características de todas las pasiones: nos arrastran, nos absorben, perdemos la noción del tiempo. Nos llenan de energía y nos brindan intensas satisfacciones (e intensos pesares también).

Sabemos que la pasión de los primeros momentos, la que proviene de la idealización del otro, no dura demasiado (;afortunadamente! Sería complicado vivir engañados respecto a quién es nuestro compañero). Pero para conformar una buena pareja es necesario encontrar modos en los que la pasión siga presente más allá de la primera etapa. En mi opinión hay tres: sexo, humor o admiración. Lo bueno del caso es que basta con que uno de los tres esté presente para que el componente pasional esté cubierto.

Aunque si lo están los tres o dos de ellos, mucho mejor.

El sexo, en su acepción amplia, que incluye lo sensual y lo erótico, es el modo más frecuente de expresar la pasión. Mantener una sexualidad activa, en la que ambos puedan decir lo que les agrada y ponerlo en práctica, sin pudores ni reservas, hará que la pareja continúe vital y conectada. La admiración de uno por el otro puede ocupar el mismo lugar. Puede admirarse su belleza, su inteligencia, su coraje, su capacidad de disfrutar, su talento... Cualquier rasgo es válido si nos despierta ese intenso magnetismo. Algunos dirán que, después de mucho tiempo juntos, no hay admiración que resista. Puede, pero diría que entonces puede darse otra: la de, sabiendo de los defectos que tiene el otro, valorar lo que hace con ello. Y todavía tenemos un último recurso: el humor. El humor compartido produce el mismo efecto de complicidad, satisfacción y vitalidad que cualquier otra pasión en común. Ejercitarlo y ponernos a nosotros mismo como objeto de risa es fundamental para la continuidad de una buena pareja.



PROYECTO

Por último, el tercer ingrediente de una buena pareja es el proyecto común. Y con esto no me refiero a sumergirse en cualquier empresa conjunta y hacer de eso una especie de atadura que nos mantenga juntos porque “ahora tenemos un compromiso”. No se trata de tener un negocio juntos, ni siquiera de tener una colección compartida de miniaturas, ni de proponernos un viaje, ni siquiera de comprarnos una casa. Lo que verdaderamente es necesario para conformar una buena pareja es que los dos deseemos ir en la misma dirección.

Esto no quiere decir que no podamos tener, cada uno de nosotros, proyectos personales particulares, e incluso divergentes. Pero el concepto de lo que el uno y el otro esperamos del “estar en pareja” y de hacia dónde queremos encaminar nuestra vida en general, debe tener gran parte de coincidencia o habrá, inevitablemente, problemas.

Si yo quiero vivir una existencia pacífica en el campo, alejado del consumo, el tráfico y la vorágine de la vida urbana, y tú quieres triunfar en la gran ciudad y vivir las luces y la noche de los últimos locales de moda, por más que te ame, tendremos problemas para sostener una pareja. Si yo quiero que convivamos bajo el mismo techo y tengamos hijos, y tú quieres que cada uno tenga su lugar, nos veamos “cuando podamos” y simplemente lo pasemos bien juntos, el proyecto de la pareja está severamente comprometido.

Por más apasionados que estemos, por más profundamente que nos amemos, sufriremos. Y lo peor de todo es que no sirve de nada forzarse; quienquiera de los dos que lo haga, que renuncie o relegue en gran medida su proyecto para adaptarse y así salvar el vínculo, acabará sintiendo resentimiento hacia el otro, cargándole con el peso de su propia frustración (aun cuando la pareja no le haya empujado en esa dirección). Es un sacrificio bienintencionado... pero inútil.

Para formar una buena pareja tendremos que prestar mucha atención a nuestros propios proyectos, a la dirección hacia la que queremos dirigir nuestras vidas, y también a lo que escuchamos y percibimos que desea quien está con nosotros. Solo siendo sinceros el uno con el otro podremos asegurarnos que este tercer ingrediente está presente.

¿Qué tipo de pareja sois?

Si vuestro vínculo incluye todos los ingredientes, perfecto. ¡Felicidades! Pero si os falta alguno de los tres, el mismo esquema puede seros de utilidad para detectar qué os convendría hacer para mejorar vuestra relación de pareja. Esto es lo que sucede cuando os situáis en el sector 1 (donde falta el proyecto), en el sector 2 (donde falta la pasión) o en el sector 3 (donde falta el amor)...



TORMENTOSA

Las parejas que se ubican en el sector 1 suelen alternar momentos de dichosa calma con otros de gran turbulencia. Puesto que el proyecto o los ideales de uno y otro no conjugan bien, suelen tener profundos desacuerdos que los llevan con frecuencia al borde de la ruptura. Luego se reconcilian (muchas veces a través del sexo, pues pasión no les falta) o se conectan con el amor mutuo y deciden seguir adelante en su nombre. Pero no pasa mucho tiempo hasta que vuelven a darse de bruces con el próximo desacuerdo. Si os situáis en este sector, vuestro desafío es poner los proyectos y expectativas sobre la mesa para ver si lográis delimitar un terreno común.

MONÓTONA

Si tras dirigirnos una mirada realista os "veis" en el sector 2, seréis de las parejas que caen prácticamente sin remedio en la monotonía. En este tipo de pareja, la concordancia entre el proyecto y el amor que se tienen les brinda una gran estabilidad. Su problema, claro, es que se aburren un poco. Ninguno de los dos logra subyugar al otro lo suficiente como para producir admiración, no logran entenderse a nivel sexual (o ya se han dado por vencidos) y no consiguen utilizar el humor como recurso. Si esto es lo que os ocurre, recurrid a la novedad, acompañada de una invitación al otro a participar. Este será el mejor camino que podéis recorrer para salir de la rutina.

INTERESADA

Tal vez es el tipo de pareja más infrecuente... y también la de peor "pronóstico", ya que lo que les está faltando a las parejas que se sitúan en el sector 3 es amor hacia el otro. Las mantiene juntas un objetivo común. La pasión que sienten a menudo se alimenta de la percepción de avance hacia esa meta compartida. Mientras, la falta de amor y de aceptación crean rencores y resentimientos que se van enquistando, puesto que carecen de intimidad y honestidad (ambas necesitan del amor como condición previa). Si es vuestro caso, lo mejor que podéis hacer es sinceraros para no pretender el uno del otro más que empujaros mutuamente hacia el fin que os anima.